

## ЗАНИМАЮЩИХСЯ БОРЬБОЙ САМБО

В.В. Романов, И.Е. Васильков, О.В. Иванов

Великолукская государственная академия физической культуры и спорта, Россия,  
[romanovvv2010@mail.ru](mailto:romanovvv2010@mail.ru)

**Введение.** Решающую и основополагающую роль в подготовке борца играет физическая подготовка, являющаяся основой для совершенствования всех сторон подготовленности борца. Отсюда возникает необходимость уделять ей большое внимание всем без исключения, как начинающим борцам, так и высококвалифицированным спортсменам.

Силовой подготовке борцов всегда уделялось значительное внимание[3]. Этому вопросу посвящено большое количество исследований. Однако состояние вопроса физической подготовки студентов–самбистов отражено меньше, что и подчеркивает актуальность данного вопроса. Учеба в спортивном вузе предъявляет к студентам большие требования, им приходится переносить значительные психические (достаточно напряженная умственная работа) и физические нагрузки (большой объем двигательной активности) [2,4]. Особенности адаптации студентов к учебному и тренировочному процессу в физкультурном вузе проявляются в уровне возникновения у них заболеваний, травм, состояния переутомления, которые зависят от спортивной квалификации, стажа занятий спортом, направленности тренировочных нагрузок. Так же накладывают определенные трудности особенности режима дня и питания студента, их социальная адаптация [1].

Все выше изложенное дает основание говорить о необходимости адекватной направленности и интенсивности тренировочного процесса самбистов в физкультурном вузе. В связи с этим представляется актуальным поставить перед исследованием **цель:** совершенствование процесса физической подготовки в учебно–тренировочном процессе студентов, занимающихся борьбой самбо.

**Методы исследования:** анализ и обобщение научно–методической литературы, педагогическое тестирование, экспертная оценка выполнения технических действий, анализ протоколов соревнований (результативность), математическая статистика.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В исследование констатирующего характера приняли участие 15 студентов–самбистов ВЛГАФК, имеющих квалификацию от 1 разряда до МС. Для определения упражнений силовой направленности адекватных для студентов–самбистов были проведены два взаимосвязанных этапа исследования. На первом этапе, учитывая многоплановость борьбы, где постоянно происходит смена ситуаций, в связи, с чем требуются различные по характеру мышечные усилия (динамические и статические), были отобраны двадцать упражнений, интегрально воздействующих на спортсменов. На втором этапе был осуществлен корреляционный анализ, данные которого позволили установить эффективные и адекватные упражнения для развития общей силы в стойке и партере ( $r$  от  $-0,8$  до  $0,9$ ), определяющие результат в борьбе и отвечающие требованиям надежности (Табл. 1).

Таблица 1 – Показатели взаимосвязи результатов в базовых силовых упражнениях с соревновательной результативностью, физической и технической подготовленностью

Название упражнения	Соревновательный результат	Физическая подготовленность	Техническая подготовленность
Жим штанги лежа	–0,8	0,9	0,8
Приседание со штангой на плечах	–0,8	0,9	0,8
Становая тяга	–0,8	0,9	0,8

Основу комплексов нашей методики составили три базовых упражнения: жим штанги лежа, приседание со штангой на плечах и становая тяга. Так, например, рассмотрим комплекс тренировки мышц ног в подготовительном периоде (Табл. 2).

Таблица 2 – Комплекс упражнений на развитие силы мышц ног в подготовительном периоде тренировки

Название упражнения	Кол-во подходов	Кол-во повторений	Отягощение	Интервал отдыха
Приседание со штангой на плечах	2 5	6 4	60% 70%	1–3 мин.
Спрыгивание с высоты 0,7 (м) с одновременным отскоком вверх	4	10	Собственный вес	1–3 мин.
Удержание груза на плечах в позе «конькобежца»	3	20 с	30%	5 мин.

В рамках апробации разработанной методики физической подготовки был проведен формирующий педагогический эксперимент. В нем приняло участия 10 студентов–самбистов, учащихся ВЛГАФК (1–3 курс) и имеющих спортивную квалификацию 1–й разряд и КМС. Эксперимент проходил в течение пяти месяцев с сентября 2011 года по январь 2012 года. В учебно–тренировочный процесс в рамках недельного микроцикла исследуемых студентов–самбистов помимо тренировок на ковре (СФП), было включено два занятия в тренажерном зале (вторник, четверг) по разработанной методике, после которых также давались средства СФП малой и средней интенсивности.

План тренировок по ОФП составлялся на 8 недель вперед. Преимуществом такого планирования является то, что при этом, обычно, можно спрогнозировать результат на 5–10% больше личного достижения, но чем выше класс спортсмена, тем ближе он к верхней границе своих возможностей и, следовательно, ниже процент прогноза, а также требуется больше времени для его восстановления. После выполнения плана тренировок (8 недель), была произведена «прикидка» результатов, а также прием контрольных нормативов в отдельных упражнениях по специальной и общей физической подготовке и произведен сравнительный анализ показателей с исходным уровнем развития физических качеств (Рис.1).

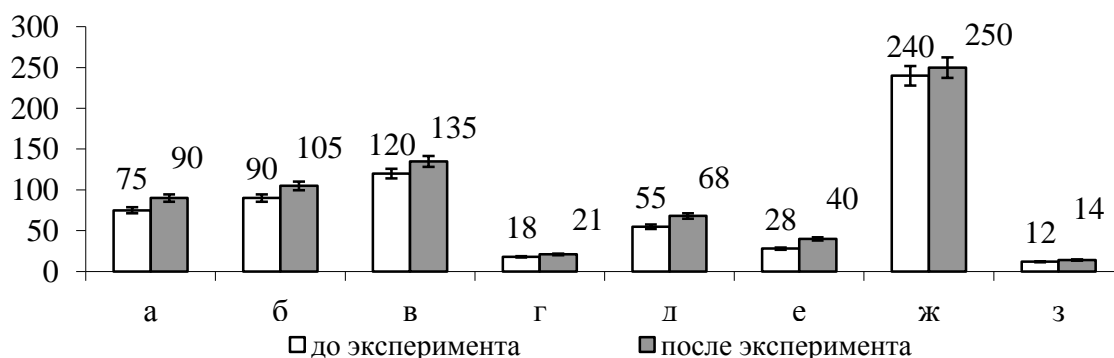


Рисунок 1 – Среднестатистические показатели выполнения базовых упражнений и некоторых контрольных нормативов до и после эксперимента испытуемых студентов–самбистов

а – жим штанги лежа (кг.); б – приседание со штангой на плечах (кг.); в – станочная тяга (кг.); г – подтягивание на высокой перекладине (раз); д – сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз); е – подъем ног к перекладине (раз); ж – прыжок в длину с места (см.); з – выполнение неповторяющихся бросков за 30 с.

Анализируя результаты в базовых упражнениях, видно, что произошел значительный прирост показателей, среднестатистические значения которого составили +15 кг. от исходных. Следует отметить, что были зафиксированы отдельные наивысшие значения прироста показателей у некоторых спортсменов, которые составили в жиме штанги лежа +30 кг., в приседаниях со штангой +40 кг., в станочной тяге +30 кг.

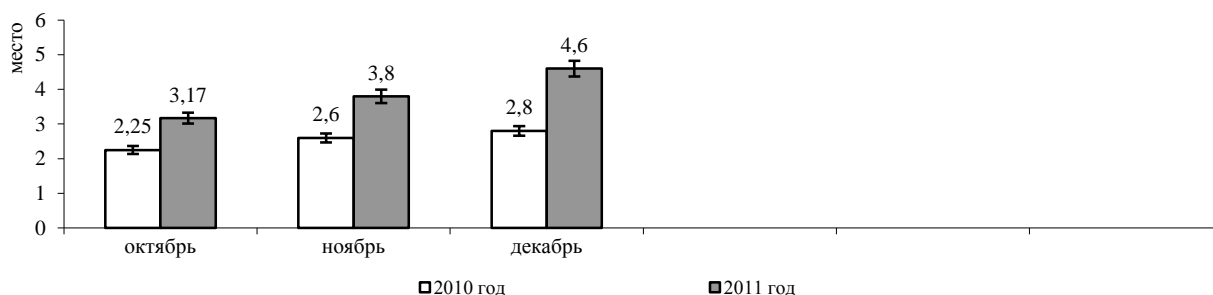
Результатом внедрения методики явился также прирост показателей и в контрольных упражнениях, из которых наиболее показательные представлены на рисунке 1.

Так, например, выросли среднестатистические показатели в силовых и скоростно-силовых упражнениях со своим весом (подтягивание на высокой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подъем ног к перекладине, прыжок в длину с места). Стабильными не остались и результаты специального теста на выполнение неповторяющихся бросков за 30 с., где показатель повысился на 2 броска.

Полученные данные прироста показателей в базовых и контрольных упражнениях, как нельзя лучше свидетельствуют об эффективности использованного подхода.

Однако, интегральным критерием эффективности, как всего учебно-тренировочного процесса студентов-самбистов, так и разработанной методики физической подготовки в частности, следует считать результативность соревновательной деятельности исследуемых спортсменов.

Закономерным подтверждением целесообразности применения разработанной методики физической подготовленности, послужил анализ соревновательной результативности исследуемых студентов-самбистов в течение 2010 г. и 2011г. спортивных сезонов.



**Рисунок 2 – Динамика соревновательной результативности испытуемых студентов-самбистов за второе полугодие 2010г. и 2011г.**

Исследования данного показателя выявили его повышение уже на первых официальных стартах у самбистов экспериментальной группы (2,2 место), по сравнению с соревновательной результативностью испытуемых прошлого сезона. Во время проведения эксперимента вся подготовка (ОФП и СФП) была направлена для участия в чемпионате СЗФО по самбо, где по итогам выступлений, можно отметить, что исследуемые студенты-самбисты продемонстрировали достаточно неплохой результат (2,8 место), так как большинство из них находилось в призерах и победителях данных соревнований. Выступление спортсменов на данных соревнованиях в прошлом сезоне ознаменовалось не столь значительными успехами, о чем свидетельствуют показатели, представленные на рисунке 2.

**Выводы.** На основании данных формирующего педагогического эксперимента можно отметить, что разработанная методика физической подготовки студентов-самбистов на основе применения базовых упражнений показала свою целесообразность и адекватность. Ее внедрение в систему подготовки студентов-самбистов физкультурного вуза позволило оптимизировать методику физической подготовки спортсменов для их дальнейшего спортивного совершенствования и повысить качество многолетнего учебно-тренировочного процесса в целом, адаптировав его для студентов, специализирующихся в борьбе самбо.

### **Литература:**

1. Актуальные проблемы физической культуры в профессиональной подготовке студентов высшей школы // Под общ. ред. В.Ю. Волкова: Материалы 47-й науч.-метод. конф. по физ. воспитанию студентов С.-Петербурга. – СПб, 1998. – 135с.
2. Тиновцкий, К. Какая сила нужна борцу / К. Тиновцкий, И. Емильянова // Спортивная жизнь России. – М., №11, 2006. – С.31–32.
3. Чумаков, Е.М. Физическая подготовка борца: учеб. Пособие / Е.М. Чумаков. – М., 1996., 108 с.
4. Чумаков, Е.М. Сто уроков самбо / под ред. Табакова С.Е. – М., 2000. – 400с.